



PLAN DE KANPAGNE





DATUM...

MIJN GEGEVENS

VIND
MET BEHULP
VAN DIT
INVULBOEKJE
JOUW
EIGEN WEG
DOOR
DE JUNGLE
VAN KANKER.



K!

**JE HEBT HET
KANKER-LOT
UIT DE
LEVENSLOTERIJ
GETROKKEN.**

**DE KANS WAS 1 OP 3.
EN NU?**



Waarschijnlijk heb je 'dokter Google' al ontmoet. Er zijn ongeveer 4.970.000 resultaten als je zoekt op 'kanker'. Zeventig procent van deze berichten bezorgen je ter plekke een paniekaanval. Twintig procent is iets voor als je medicijnen hebt gestudeerd. Blijft er zo'n tien procent over.

'Tijdens en na mijn tweede borstkankerperiode ben ik die tien procent gaan uitpluizen. Op zoek naar mogelijkheden. Kan ik zelf iets doen om te voorkomen dat die borstkanker ook gaat etteren tussen mijn oren? En hoe zorg ik nu eigenlijk goed voor mezelf in deze zware tijd? Ik heb de kennis die deze zoektocht naar informatie mij heeft opgeleverd verzameld en aangevuld met mijn eigen ervaringen en die van soortgenoten. Daar is mijn eerste boek *'Routeplanner door de jungle van kanker'* uit voortgekomen.'

EVELIEN VAN DER WERFF

Deze **PLAN DE KANPAGNE** is een praktisch hulpmiddel voor jou. Het geeft je handvatten en overzicht. Zie het als een thuishulpje. Kanker wordt dan wel in het ziekenhuis behandeld maar vooral thuis beleefd. Kanker heeft namelijk ook invloed op je dagelijks beslommingen je relaties, je werk, je hobby's en je gezin.

Dit boekje helpt je om je eigen weg te vinden. Er bestaat namelijk geen one-size-fits-all behandeling tegen kanker. Iedereen is anders.

JE VOLGT JE EIGEN ROUTE.

Dit invulboekje maakt het kankertraject overzichtelijk en behapbaar.

**IK WENS JE VEEL KRACHT, WIJSHEID,
EEN PAAR FIJNE WANDELSCHOENEN EN
VOORAL EEN GOEDE VRIEND(IN) TOE.**

PERSOONLIJKE GEGEVENS.

IT ALWAYS SEEMS
IMPOSSIBLE UNTIL
IT'S DONE.

NELSON MANDELA

TE BELLEN IN GEVAL VAN NOOD

ZIEKENHUIS

TELEFOON

SPECIALIST

TIJDSTIP

TELEFOON

POLIKLINIEK

TIJDSTIP

TELEFOON

'S NACHTS

TELEFOON

CONTACTPERSONEN.

PARTNER

TELEFOON

GEZINSLID

TELEFOON

BESTE VRIEND(IN)

TELEFOON

NAAM

TELEFOON

NAAM

TELEFOON

NAAM

TELEFOON

WAAR LIGGEN DE MEDICIJNEN?

SPECIALE INSTRUCTIES

AANTEKENINGEN



**"NIETS
IS ÉCHT MOEILIK
ALS JE HET
OPDEELT IN
KLEINE STUKJES"**

Henry Ford

Een kankerdiagnose kan je bij de strot grijpen.
Hoe maak je die verstikkende greep van
kanker los?

**HAK HET GROTE VERHAAL IN KLEINERE STUKJES.
ZOEK ZOVEEL MOGELIJK INFORMATIE EN
MAAK KANKER SIMPEL EN BEHAPBAAR.**

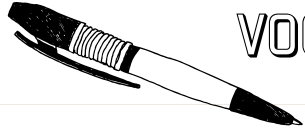
Dit invulboekje helpt je daarbij.

EMOTIONEEL

Welke impact heeft dit op mijn geest?

Wat heb ik nu nodig?
Welke hulp is er beschikbaar?
Welke hulp is er voor mijn geliefden?

WELKE HULP IS ER
VOOR MIJ?



WELKE HULP IS ER
VOOR MIJN GELIEFDEN?

INFORMATIE OVER KANKER.

WWW.KANKER.NL

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten:
www.kanker.nl met een gratis infolijn 0800-0226622.
Maandag t/m vrijdag van 12.00-17.00 uur.

PSYCHISCHE BIJSTAND VOOR JEZELF EN JE GELIEFDEN.

Oost- en Midden-Nederland

WWW.HDI.NL

West-Nederland:

WWW.INGEBORGDOWWESCENTRUM.NL

Zuid- en West-Nederland:

WWW.DEVRUCHTENBURG.NL

Er zijn 75 IPSO inloophuizen in Nederland waar je gratis en zonder verwijzing naartoe kan om even je hart luchten zonder afspraak of verwijzing:

WWW.IPSO.NL

HET HELEN DOWLING INSTITUUT

Midden- en Oost-Nederland: Bilthoven en Groesbeek

- helpt jaarlijks meer dan 1900 cliënten;
- biedt al ruim 28 jaar zorg bij kanker;
- helpt ongeacht de fase van de ziekte, medische behandeling, prognoses, sekse of leeftijd;
- biedt individuele, relatie-, gezins-, en online therapie;
- kan levens niet verlengen maar wel verbeteren;
- krijgt een 8.7 als rapportcijfer van cliënten;
- biedt naast zorg ook toegepast wetenschappelijke ondersteuning en scholing aan professionals in de oncologie;

LET OP vaak is er een wachttijd.

BILTHOVEN 030 2524020

GROESBEEK-ARNHEM 024 6843620

**"KANKER ROEPT ZOVEEL
EMOTIES OP.
SOMS KOM JE DAAR ZELF
NIET UIT EN HELPEN
WIJ JE VERDER".**



LICHAMELIJK.

WAT KAN IK ZELF DOEN
OM BETER TE WORDEN?

● VOEDING

Wetenschappelijke informatie over voeding bij kanker

WWW.VOEDINGENKANKERINFO.NL

Voedingspatroon op maat gemaakt:

WWW.ONCOLOGIEDIETISTEN.NL

● WIE GAAT DAT BETALEN?

WWW.DEZORGNOTA.NL

Alles over de kostenvergoeding

● BEWEGING

WWW.TEGENKRACHT.NL

WWW.FYSIOTHERAPIEENKANKER.NL

WELKE **VOEDING** IS NU GOED VOOR MIJ?

WELKE **BEWEGING/SPORT** KAN IK GOED DOEN?

WELKE VORM VAN **ONTSPANNING** IS GOED?



AANTEKENINGEN

SOCIAAL.

WELKE IMPACT HEEFT DIT
OP MIJN DAGELIJKS LEVEN?

WIE
KAN MIJ
HELPEN?



WERKEN

WWW.KANKERENWERK.NL

WWW.RETURN.NL

WAT BETEKENT DIT VOOR MIJN **WERK**?



WAT BETEKENT DIT VOOR MIJN **GEZIN**?

WAT BETEKENT DIT VOOR MIJN **OMGEVING**?

AANTEKENINGEN

MEDISCH.

WELKE IMPACT HEEFT
DIT OP MIJN LICHAAM?

Nederlandse Federatie van
Kankerpatiënten organisaties
WWW.NFK.NL.

WIE KAN JE NOG MEER HELPEN BIJ
KLACHTEN, VERWARRING OF EMOTIES?

- Huisarts
- Specialist
- Verpleegkundige

WAT IS ER PRECIES AAN DE **HAND**?

WELKE KEUZES HEB IK QUA **BEHANDELINGEN**?

WELK **ZIEKENHUIS** IS HET BESTE VOOR MIJ?

IS EEN **SECOND OPINION** EEN OPTIE?

WIE IS MIJN **AANSPREEKPUNT**?

AANTEKENINGEN

WANNEER TREK JE AAN DE BEL?

Gewichtsveranderingen, koorts, pijn, weinig of veel eetlust, depressie, onduidelijkheid, veranderingen in, aan of op je lichaam, verwarring, eenzaamheid, angst, tintelingen, onmacht, enzovoorts.

Jij bepaalt zelf wanneer je, veel of weinig, hulp nodig hebt.

Het is heel normaal dat je met vragen rondloopt. Stel ze op tijd. Dat geeft overzicht.

Misschien heb je gewoon even wat geruststelling nodig of bevestiging.

VRAAG HET! De medische staf en de psychosociale zorg zijn er voor je.

VRAGENLIJST.

WEES GOED VOORBEREID.

VRAGENLIJST VOOR DE ARTS.



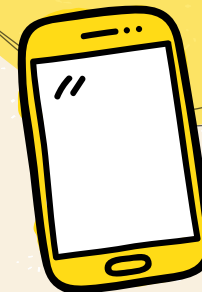
TOEN DE ONCOLOGISCH CHIRURG HET WOORD
CHEMO IN DE MOND NAM, WAS IK DE REST VAN HET
GESPREK KWIJT EN ZAG IK VOORAL MIJN KRULLEN
DOOR HET DOUCHEPUTJE VERDWIJNEN.

De diagnose kanker is behoorlijk stressvol. Misschien tolt het in je hoofd en heb je tientallen vragen. Ervaring leert dat als je weer op weg naar huis bent er nog zoveel kwesties onbeantwoord zijn omdat je in een soort shock kan zijn als je het slechte nieuws ontvangt. Het is belangrijk om alle informatie op een rijtje te hebben zodat je goede keuzes kan maken. Niets is te gek, de arts zal graag jouw vragen beantwoorden.

MAAR JA, HOE WEET JE NU WAT JE MOET VRAGEN?

TIP

OP JE MOBIEL ZIT EEN DICTAFOON.
OVERLEG MET DE ARTS OF JE HET GESPREK
MAG OPNEMEN ZODAT JE LATER THUIS ER NOG EENS
RUSTIG, ALLEEN OF SAMEN MET ANDEREN,
NAAR KAN LUISTEREN.



OVER DE DIAGNOSE.

- WELK TYPE KANKER HEB IK, WELKE STATUS EN WAT BETEKENT DAT?
- MAG IK EEN COPY VAN HET PATHOLOGISCH RAPPORT?
- WAT IS DE PROGNOSE? IS HET UITGEZAAID?
- WELKE BEHANDELINGEN ZIJN ER NODIG, EN WAAROM?
- WELKE BIJWERKINGEN HEBBEN DEZE BEHANDELINGEN?
- HEB IK ZELF KEUZE IN DE AARD VAN DE BEHANDELINGEN, ZIJN ER ANDERE OPTIES?
- KAN IK EEN 'SECOND OPINION' AANVRAGEN?

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

OVER DE BEHANDELKEUZE.

- HOE LANG DUREN DE BEHANDELINGEN EN BEN IK DAN HELEMAAL KLAAR?
 - WAT KUNNEN DE BIJWERKINGEN ZIJN?
- IS ER EEN RISICO DAT DE KANKER NA DE BEHANDELING TERUGKOMT?
 - KOM IK DOOR DE BEHANDELINGEN IN DE OVERGANG?
 - KAN IK NA DE BEHANDELINGEN NOG KINDEREN KRIJGEN?
 - S HET MOGELIJK OM TE BLIJVEN WERKEN?
 - WAT ZAL DE BEHANDELING DOEN MET MIJN ENERGIE?
- VERLIES IK MIJN HAAR? KAN IK DAAR NOG WAT TEGEN DOEN?
- WAT KAN IK ZELF DOEN OM ALLES BETER TE DOORSTAAN?



AANTEKENINGEN



AANTEKENINGEN

VOOR DE BEHANDELINGEN.

- WAT MOET IK DOEN OM KLAAR TE ZIJN VOOR EEN BEHANDELING?
 - HOE ZIT HET MET VOEDING?
- IS ER IETS WAT IK NIET OF JUIST WEL MOET ETEN?
- KAN IK BLIJVEN FIETSEN/WANDELEN/FITNESSEN, ENZOVOORTS?
- MAG IK MIJN HOMEOPATHISCHE MIDDELEN BLIJVEN GEBRUIKEN?

AANTEKENINGEN



AANTEKENINGEN

TIJDENS DE BEHANDELINGEN.

- HOE WEET IK OF DE BEHANDELING WERKT?
- WELKE VERSCHIJNSELEN WILT U METEEN WETEN?
- WIE IS MIJN AANSPREEKPUNT EN WAAR KAN IK NAARTOE (BELLEN)
IN EEN NOODGEVAL?
- WAT KAN IK ZELF DOEN OM MINDER LAST TE HEBBEN
VAN DE BIJWERKINGEN?

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

NA DE BEHANDELINGEN.

- HOE VAAK KRIJG IK NU CONTROLES?
- BIJ WIE KAN IK TERECHT ALS IK IETS NIET VERTROUW?
- PSYCHISCH VIND IK HET ERG ZWAAR. IS ER EEN PLEK WAAR IK
HIERVOOR TERECHT KAN?
- IS ER IETS WAAR IK BEDACHT OP MOET ZIJN?
- MAG IK WEER VOLOP SPORTEN/WERKEN?
- IK WIL GRAAG MET LOTGENOTEN PRATEN,
WAAR KAN DIT?

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN



**JE HOEFT
HET
NIET ALLEEN
TE DOEN.**

VIND TROOST EN HERKENNING IN EEN IPSO INLOOPHUIS.

Hulp nodig voor meer kwaliteit van leven tijdens of na kankerbestrijding?
(Ook welkom zijn de: partner, gezinsleden, mantelzorgers en nabestaanden)

BEZOEK EEN INLOOPHUIS

=====

**'EEN LUISTEREND OOR VOOR IEDERE FASE:
ZIEKTE, HERSTEL OF ACCEPTATIE.'**

- zonder afspraak;
- zonder verwijfsbrief;
- gratis.

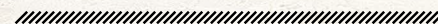
Voor meer informatie: **WWW.IPSO.NL**

In Nederland zijn er momenteel zo'n 75 inloophuizen voor mensen
die geraakt zijn door kanker.
De kans dat er zo'n warm en behulpzaam huis bij je in de buurt zit is groot.

WAT KUN JE DAAR VERWACHTEN?

- informatie;
- een luisterend oor;
- lotgenotencontact;
- afleiding door middel van creatieve - of ontspanningsactiviteiten.

PRAKTISCHE TIP VOOR DEZE PLANNER.

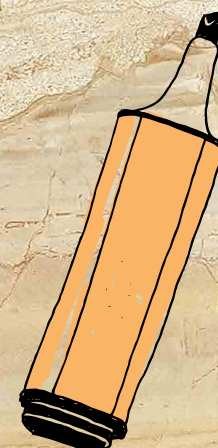
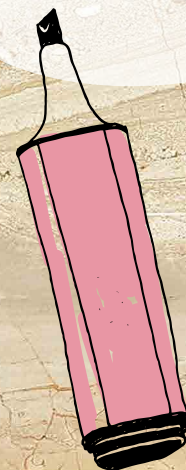


HOUD OVERZICHT IN JE AGENDA MET GEKLEURDE STIFTEN.

BIJVOORBEELD OM JE MEDISCHE,
SPORTIEVE, GEZELLIGE OF FAMILIAIRE
AFSPRAKEN TE MARKEREN.



HET IS ALLEMAAL AL
INGEWIKKELD GENOEG...



12 MAANDEN

1. MAAND ...

2. MAAND ...

3. MAAND ...

K-LENDER

4. MAAND ...

5. MAAND ...

6. MAAND ...

12 MAANDEN

7. MAAND ...

8. MAAND ...

9. MAAND ...

K-LENDER

10. MAAND ...

11. MAAND ...

12. MAAND ...

VUL JE
BEHANDELPLAN
IN.

ZO HOUD JE
OVERZICHT.

OPERATIE SCHEMA.

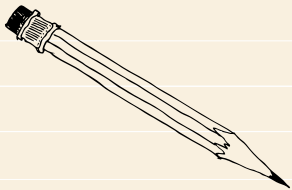
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM

OPMERKINGEN EN NOTITIES.



NOTITIES

BESTRALINGS SCHEMA.



DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM

NIET VERGETEN EN NOTITIES.



NOTITIES

CHEMOTHERAPIE SCHEMA.

DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM

NIET VERGETEN EN NOTITIES.



NOTITIES

IMMUNOTHERAPIE SCHEMA.

DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM
DATUM	DATUM

NIET VERGETEN EN NOTITIES.



NOTITIES

BIJWERKINGEN MEDICIJNEN.

JE VERGEET, GELUKKIG, HEEL SNEL HOE
BEROERD JE JE VOELT.

BIJHOUDEN MET EEN CIJFER KAN
BELANGRIJK ZIJN VOOR JE
BEHANDELEND ARTS.

DATUM

SYMPTOMEN

HOE LANG AANGEHOUDEN?

DATUM

SYMPTOMEN

HOE LANG AANGEHOUDEN?

DATUM

SYMPTOMEN

HOE LANG AANGEHOUDEN?

DATUM

SYMPTOMEN

HOE LANG AANGEHOUDEN?

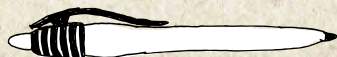
DATUM

SYMPTOMEN

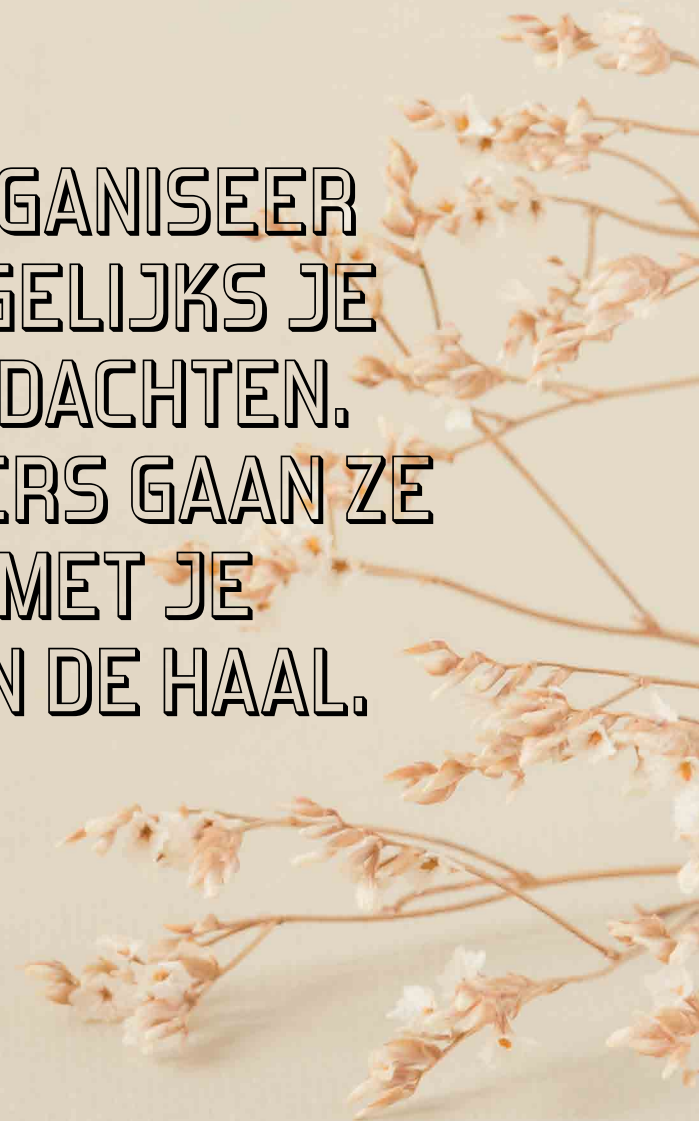
HOE LANG AANGEHOUDEN?



ORGANISEER JE GEDACHTEN.....



ORGANISEER
DAGELIJKS JE
GEDACHTEN.
ANDERS GAAN ZE
MET JE
AAN DE HAAL.





"ZORGEN MOET JE DOEN, NIET MAKEN"

- Loesje -



Uit onderzoek is gebleken dat het waardevol voor je gezondheid is om dagelijks even de tijd te nemen om je gedachten en gevoelens op papier te zetten.

WAAROM? Je laat je brein weten dat je zijn signaal voor gevaar hebt opgepikt zodat 'hij' het los kan laten en ontspant.

- je ordent je gedachten;
- je leert jezelf en anderen beter te begrijpen;
- je wordt je bewust van waar je mee bezig bent;
- je houdt een soort gesprek met jezelf;
- je maakt een dumpplek voor angstige gedachten;
- het vermindert angstgevoelens en stress;
- je krijgt er een beter gevoel van;
- je kan beter loslaten;
- je slaapt beter omdat je zorgen niet meer in je hoofd rondspoken maar op papier staan.

SCHRIJVEN? IK BEN TOCH GEEN SASKIA NOORT?

- Stel jezelf bijvoorbeeld de vraag 'hoe voel ik me eigenlijk?'
- Ga niet diep nadenken maar begin gewoon te schrijven.
- Maak er een routine van om iedere dag op hetzelfde moment te schrijven.
- Je hoeft echt geen schrijver te zijn om iedere dag wat op papier te zetten.
- En let vooral niet op je grammatica. Je doet dit voor jezelf en niet om punten te scoren bij 'Het Groot Dictee der Nederlandse Taal.'

ZORG GOED VOOR JEZELF.
IEDERE DAG EEN PAAR MINUTEN SCHRIJVEN.
JE ZAL JE BETER GAAN VOELEN.

VRAGEN DIE HIERBIJ KUNNEN HELPEN.

WAT VIND IK VANDAAG **MOEILIIK?**

WAAR BEN IK EEN KLEIN **BEETJE BANG** VOOR?

WAAR BEN IK HEEL **ERG BANG** VOOR?

WAT **VALT ER MEE?**

WAAR BEN IK VANDAAG **DANKBAAR** VOOR?

WELK **PIEPKLEIN STAPJE** KAN IK VANDAAG ZETTEN OM
ME BETER TE VOELLEN?

HOE **ZORG** IK VANDAAG GOED VOOR MEZELF?

WAT ZOU NU **FIIJN** ZIJN?

HOE ZOU IK DAT KUNNEN **REALISEREN?**

WAAR HEB IK VANDAAG **HULP** BIJ NODIG?

WIE ZOU ME DAARBIJ KUNNEN **HELPEN?**

WAAR KAN IK VANDAAG **KRACHT** UITHALEN?

WAAR WERD IK VANDAAG **BLIJ** VAN?

WELK KLEIN DINGETJE KAN IK VANDAAG DOEN OM DE REST VAN
DE DAG **MAKKELIIKER** TE LATEN VERLOPEN?

WELKE **POSITIEVE ERVARING** HEB IK BELEEFD,
DIE IK ZONDER KANKER NOOIT HAD GEHAD?

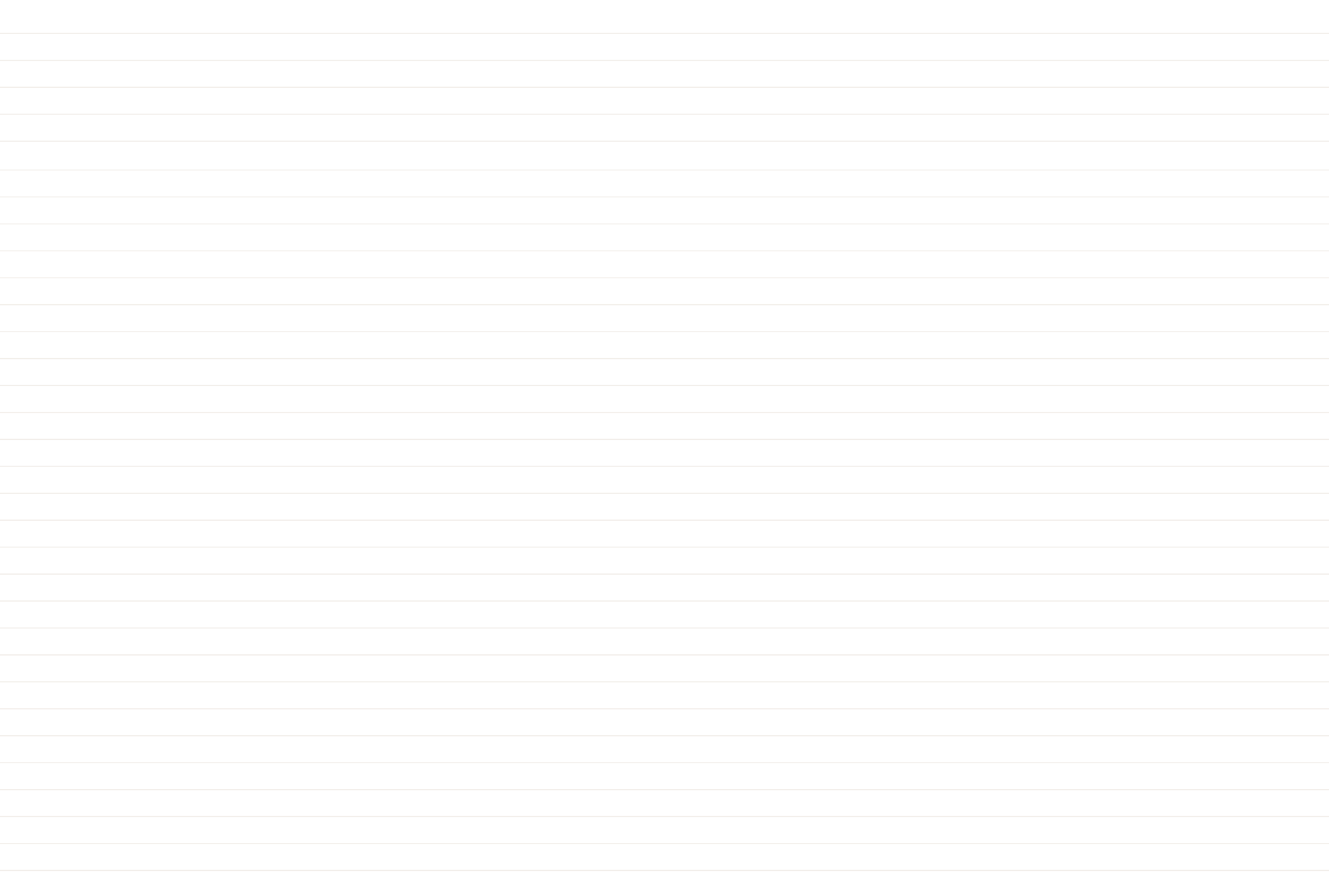
WELKE **ERVARING** HEB IK GEHAD WAARVAN IK NOOIT HAD
GEDACHT DAT IK DAT ZOU KUNNEN?



"NIETS IS ÉCHT MOEILIK ALS
JE HET OPDEELT IN KLEINE STUKJE"

HENRY FORD







© 2021 EVELIEN VAN DER WERFF

ILLUSTRATIES ZON, STERREN EN BLOEMEN BEATE VIETH

ILLUSTRATIES EN FOTO'S SHUTTERSTOCK.COM

VORMGEVING ORANJE VORMGEVERS

WWW.VANKNAARBETERBOX.NL

WWW.EVELIEN VAN DER WERFF.INFO



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

MEDISCHE DISCLAIMER

De informatie die in dit boek wordt gegeven is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts.